

## **LETNÍ TÉMA: PREVENCE INFEKČNÍCH PRŮJMŮ**

Infekční průjmy patří k nejčastějším infekcím v letním období. Zejména u malých dětí, seniorů a osob oslabených jinými nemocemi mohou mít závažný průběh s rychlou ztrátou tekutin a jsou velkým zdravotním rizikem. Obecná prevence je v našich podmínkách díky dobrým hygienickým podmínkám pod stálou kontrolou – jedná se o bezpečné zásobování pitnou vodou, odstraňování odpadů, stejně tak jako veterinární opatření v chovech zvířat a ve výrobě a zpracování potravin.

### **JAK ČASTÝ PROBLÉM TO JE:**

V letních měsících bývá v Jihomoravském kraji hlášeno **více než 100 případů za týden. Převážně se jedná o kampylobakteriózy a salmonelózy.**

Většina jsou případy individuální, rodinné nebo po domácích oslavách. Příčinou je nejčastěji konzumace **nedostatečně tepelně upravené potravin živočišného původu — tedy masa nebo vajec — a nedodržení základních zásad při manipulaci s nimi.** Letní teploty urychlují množení bakterií a riziko nákazy se tak ještě zvyšuje.

### **NA CO SI DÁT POZOR:**

- **Výběr potravin a jejich uchovávání** – nekupovat výrobky s prošlou zárukou, vejce uchovávat pouze v ledničce, mléko konzumovat pouze pasterizované, ovoce a zeleninu až po důkladném umytí pitnou vodou, v létě se vyvarovat rizikovým potravinám (majonézové saláty, mazlavé a měkké saláty).
- **Dostatečná tepelná úprava** – maso propéct až ke kosti, vejce konzumovat pouze natvrdo vařená (10 minut) nebo v tepelně zpracovaných pokrmích, zásadně nedoporučujeme používání syrových vajec do pokrmů připravovaných za studena, včetně dezertů, nebo jejich přidávání do hotových pokrmů!
- **Konzumovat bezprostředně po dovaření** – pokud připravujeme jídlo předem, po vychladnutí jej uschováme v lednici. Před konzumací jej znovu ohřejeme tak, aby ve všech částech měl pokrm teplotu nejméně 60 °C. Pozor na „hluchá místa“ při ohřevu v mikrovlnné troubě.
- **Zamezit kontaktu syrové a uvařené potravin** – bakterie se mohou přenést přímým dotykem nebo prostřednictvím kuchyňského náčiní – prkénko, nůž, mašlovačka. Vyčlenit kuchyňské náčiní pouze pro zpracování syrového masa a nepoužívat na hotové pokrmy. Na to pozor i při grilování.
- **Dodržovat osobní hygienu** – mytí rukou před začátkem práce, po každém přerušení i po ukončení, po použití WC a po kontaktu se zvířaty!
- **Udržovat čistotu kuchyňských ploch a náčiní** – skořápky od vajec, obaly od masa, zbytky mouky a vajec z obalování nutno ihned likvidovat. Maso neoplachovat. Pořádek v ledničce.
- **Chránit potraviny před hmyzem, hlodavci a jinými zvířaty.**
- **Používat nezávadnou vodu** – k pití, vaření i k umývání nádobí.